Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
PLAN CLASE		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 03-2026**

CENTRO VIDA – ORIENTE – MUNICIPIO DE PEREIRA RISARALDA

FECHA: D: 23 MES: SEPTIEMBRE AÑO: 2026	**AREA:** RECREACIÓN
TEMA: Concentración Mental - Juegos de Concentración	**LÍNEA DE TRABAJO:** RECREACIÓN

OBJETIVO: Estimular la concentración, la atención, la memoria, la coordinación y la agilidad mental de los adultos mayores mediante juegos recreativos individuales y por equipos, combinando desafíos físicos sencillos, preguntas y actividades audiovisuales que favorezcan la participación, la interacción social y el disfrute.

DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD	DURACIÓN	METODOLOGÍA	OBSERVACIONES
FASE INICIAL: Activación e integración (10 min): • Saludo, organización del grupo y explicación de las reglas de las actividades. • Activación mental mediante preguntas sencillas de orientación, memoria y conocimientos cotidianos. • Movilidad articular suave y ejercicios breves de coordinación para preparar a los participantes. • Conformación de equipos, promoviendo un ambiente de respeto, cooperación y sana competencia.	10	Metodología recreativa, participativa y grupal, con instrucciones claras y demostraciones sencillas. Uso de juegos físicos y mentales para estimular atención, memoria, coordinación y toma de decisiones. Trabajo por equipos para fortalecer la cooperación, comunicación y socialización. Adaptación de preguntas y desafíos al ritmo y capacidad de cada participante.	Lugar: Gimnasio. Garantizar espacio seguro para los lanzamientos y desplazamientos. Utilizar preguntas claras, con tiempo suficiente para responder y sin generar presión. Supervisar los movimientos y adaptar los retos cuando sea necesario. Promover una competencia sana, respetuosa y centrada en la participación.
FASE CENTRAL: Juegos de concentración y desafíos por equipos (25 min): • Juego de lanzamiento de aros por equipos hacia objetivos definidos, asignando puntos según los aciertos. • Entre los lanzamientos se realizan preguntas de concentración, memoria y conocimientos generales; las respuestas correctas permiten sumar puntos al equipo. • Desarrollo de desafíos presentados en el televisor, con ejercicios visuales, preguntas, reconocimiento de imágenes, secuencias y retos de atención. • Participación rotativa para permitir que todos los adultos mayores intervengan en los retos físicos y mentales. • Conteo de puntos y acompañamiento permanente, priorizando la participación y el disfrute sobre la competencia.	25		
FASE FINAL: Cierre y retroalimentación (10 min): • Reto final grupal de concentración con participación de todos los equipos. • Recuento de puntos y reconocimiento de la participación, cooperación y esfuerzo de los asistentes. • Conversación breve sobre las actividades que más disfrutaron y los retos que recordaron. • Ejercicios suaves de respiración y cierre de la jornada.	10		

MATERIALES: Aros, elementos u objetivos para lanzamiento, televisor y material audiovisual para desafíos.

RESPONSABLE: Wilmar Loaiza

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
PLAN CLASE		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 03-2026**

POBLACIÓN IMPACTADA: Hombres: 4 Mujeres: 12 Total: 16 Jornada: a.m. (X) p.m. ( )

REGISTRO FOTOGRÁFICO:



APOYO

JUAN BAUTISTA

CENTRO VIDA – ORIENTE PEREIRA – C.V.O.P
Calle 4 # 8 - 01 – Comuna Villavicencio - Cel +57 320 688 9146 - Pereira-Risaralda
E-mail: multisercta@gmail.com

Alcaldía de PEREIRA	**DEPARTAMENTO DE RISARALDA** **MUNICIPIO DE PEREIRA** **SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO** **COOPERATIVA MULTISER** **NIT: 816004711-7**	
PLAN CLASE		**Versión: 1** **Código: 1.1** **Vigencia: 03-2026**

JOHN WILMAR LOAIZA VALENCIA

C.C # 1144170116

PROFESIONAL DEN DEPORTE